



WIJNBOX

Sedosa tinto

Pizza met tonijn is een goede match met een soepele rode wijn zoals deze Sedosa. Tip: we vinden het lekker om de wijn lichtjes te koelen voordat je hem uitschenkt.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Platbroodpizza met tonijn, courgette en kaas

Garneer met verse rucola voor een licht pittige smaak

Beleg je eigen pizza! Deze keer met een rode saus, courgette, rode ui, tonijn en kaas. Het leuke van dit recept is dat het een goede basis is voor andere creaties. Dus heb je platbroden over? Maak dan een pizza met restjes groenten. Denk aan paprika, tomaat, venkel en paddenstoelen en je favoriete kaas.

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



kind-
vriendelijk



Volkoren platbrood



Rucola



Belegten kaas



Knoflookteen



Rode ui



Courgette



Tonijn



Tomatenpuree



Rozemarijn

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blik)	1	2	3	4	5	6
Volkoren platbrood 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Belegen kaas (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Rucola (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	2
Extra vierge olijfolie*	Naar smaak					
Peper*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
20) soja, 21) melk/lactose
en 23) selderij.

Benodigheden

Koekenpan, bakplaat
met bakpapier

Voedingswaarden 792 kcal | 48 g eiwit | 71 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de rode ui in fijne halve ringen en de courgette in dunne plakken. Laat de tonijn uitlekken.

2 Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de tomatenpuree en knoflook 3 minuten op laag vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en roer tot een gladde saus.

3 Smeer de helft van de platbroden in met de helft van de tomatensaus. Leg de platbroden op een bakplaat met bakpapier en beleg vervolgens met de helft van de tonijn, courgette en rode ui. Bestrooi met de helft van de belegen kaas, rozemarijn, peper en zout. Bak de platbroodpizza's 9 - 10 minuten in de oven, of totdat ze goudbruin zijn

4 Beleg vervolgens de overige platbroden en herhaal de handelingen.

5 Verdeel de platbroodpizza's over de borden en garneer met de rucola. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en bestrooi met extra peper.



Tip! Heb je platbroden over? Beleg ze met kaas en/of je favoriete vulling, vouw dubbel en grill in een tostiapparaat of grillpan. Lekker voor in het weekend!

Dit gerecht is relatief calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Garneer de pizza's dan met minder kaas.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

WIJNBOX

Cabriz tinta

Rode wijn past perfect bij een stoofpotje. Vanwege de kruidige worstjes, hebben we gekozen voor deze stevige Portugese wijn. Ook lekker; voeg een scheutje wijn toe aan de stoofpot zelf.



Groentestooftpotje met rundermerguezworstjes en salade

Met mediterrane kruiden

Een smaakvol stoofpotje met allerlei ingrediënten die typisch zijn voor de mediterrane keuken: merguezworstjes, komijn, tijm, en kaneel. De rozijnen geven het gerecht een zoet en fruitig accent. Omdat je alles in één pan bereidt, heb je achteraf weinig afwas. Handig voor op een drukke dag.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij



glutenvrij



Merguezworstjes



Peen



Mesclun



Nicola aardappelen



Tijm



Komijn



Kaneel



Rode paprika



Rozijnen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Merguezworstjes	2	4	6	8	10	12
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kaneel (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Mesclun (g) 23)	30	60	80	120	140	160
Groentebouillon (ml)*	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2 ½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2 ½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** noten en **23)** selderij.

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, saladekom

Voedingswaarden 679 kcal | 39 g eiwit | 67 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 12 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snijd de merguezworstjes twee keer in met een mes. Verhit een grote wok of hapjespan met deksel en bak de merguezworstjes 5 minuten rondom. Haal uit de pan en bewaar in aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor stap 3.



2 Was ondertussen de aardappelen (nicola) grondig en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm.

3 Zet de wok of hapjespan terug op middelmatig vuur. Voeg de aardappelen, tijm, komijn en kaneel toe en bak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten stoven.



4 Snijd de peen klein, voeg toe aan de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout. Snijd vervolgens de paprika klein.

5 Voeg in de laatste 10 minuten de paprika toe aan de wok of hapjespan. Haal in de laatste 5 minuten de deksel van de pan, voeg de merguezworstjes en rozijnen toe en laat de bouillon inkoken.

6 Meng ondertussen de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout tot een dressing in een saladekom. Voeg de mesclun toe en meng goed.

7 Verdeel de stoofpot over de borden en serveer met de salade.



Tip! Heb je nog wat peen of rode paprika over? Snijd deze fijn en meng door de mesclun voor een uitgebreidere salade.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto

De aardse smaken van orzo en paddenstoelen komen het beste naar voren met een sappige, maar karaktervolle rode wijn als deze.



WEEK 40
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Risotto van orzo met paddenstoelen en kruidenkaas

Je garneert de risotto met verse basilicum

Deze snelle risotto maak je van orzo. Dit is geen rijst, maar een pastasoort. Orzo heeft minder tijd nodig om te garen maar heeft wel de smeuïge structuur die je van risotto gewend bent. Ideaal dus! In dit gerecht combineer je de orzo met een paddenstoelenmix en kruidenkaasblokjes met tuinkruiden, bieslook en ui.

bewaar in de koelkast



20-25 min



supersimpel



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



Bosui



Verse basilicum



Gemengde
paddenstoelen



Kruidenkaas



Sjalot



Knoflook



Orzo



Pompoenpitten

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Knoflook	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum (blaadjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Bosui	2	4	6	8	10	12
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Gemengde paddenstoelen (g) 23)	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaas (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	2	2½
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
17) eieren, **19)** pinda's,
22) noten en **23)** selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel,
koekenpan

Voedingswaarden 649 kcal | 27 g eiwit | 69 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 9 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Scheur de basilicum klein en snijd de bosui in ringen.



2 Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de orzo toe en bak 1 minuut.



3 Schenk de bouillon over de orzo en kook de orzo, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog. Schep tussendoor een paar keer om. Voeg eventueel water toe als de orzo te droog wordt.

4 Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

5 Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan en bak de paddenstoelen en bosui 5 - 6 minuten op middelhoog vuur. Voeg de paddenstoelen, bosui en de helft van de kruidenkaas toe aan de orzo en laat al roerende smelten. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de orzo over de borden. Bestrooi met de pompoenpitten en garneer met de overige kruidenkaas en verse basilicum.



Tip! Je zou het misschien niet verwachten, maar orzo is ook erg smake-lijk in een soep.



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Deze fris-romige witte wijn uit Catalunya, Spanje, combineert perfect met de forel en de smaak van amandelen.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Fusilli met gerookte forel en amandelschaafsel

Lekker romig door de crème fraîche

De forel die je gebruikt voor dit gerecht is gerookt boven een vuur van eikenhout. Daardoor krijgt de vis die heerlijke, kenmerkende smaak. Een goede combinatie met de frisse crème fraîche en de pittige rode peper die je op het laatste moment toevoegt voor de liefhebbers.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



pittig



kind-
vriendelijk



Prei



Crème fraîche



Gerookte forel



Knoflookteen



Ui



Rode peper



Tomaat



Fusilli integrale



Amandelschaafsel



Paprikapoeder

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	2	3	4	5	6	7
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) 7) 15) 20)	2	4	6	8	10	12
Gerookte forel (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*			Naar smaak			
Peper & zout*			Naar smaak			

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten
Kan sporen bevatten van 15) gluten, 19) pinda's, 20) soja en 22) (andere) noten.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 706 kcal | 37 g eiwit | 76 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 13 g vezels



1 Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de fusilli.

2 Snijd of pers de knoflook fijn. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Bewaar apart ter garnering. Snijd de prei in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.

3 Kook de fusilli, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

4 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel, zonder olie, in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

5 Verhit de olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de knoflook en ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de prei, tomaat en paprikapoeder toe en roerbak 6 - 7 minuten op middelmatig vuur. Voeg vervolgens de crème fraîche toe en laat de saus 2 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de gerookte forel met een vork in kleine stukken. Voeg de fusilli en de helft van de gerookte forel toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht van de fusilli toe als de saus te droog wordt.

7 Verdeel de pasta over de borden en garneer met de overige forel. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en garneer met het amandelschaafsel en de rode peper naar smaak.





JAMIES KIPSPIESJES MET BULGURSALADE & CITROENYOGHURT



met **Jamie Oliver**

Het koken wordt je
makkelijk gemaakt met HelloFresh

Spiesjes van malse kip met citroenyoghurt en gehakte nootjes om te dippen zijn niet alleen leuk, maar ook ontzettend lekker. Borstfilet is het magerste deel van de kip, maar bevat ook veel fosfor, wat goed is om je tanden en botten sterk te houden. In combinatie met de bulgursalade met verse peterselie, rijpe tomaatjes en citroensap, zet je hiermee een soort Libanese mezze op tafel. Je prikkers moeten wel in je koekenpan passen, dus knip ze eventueel op maat.



35 minuten



gezond



1 eet aan het
begin

bewaar in de koelkast



sperziebonen



bulgur



citroen



verse rozemarijn



kipfilet



verse bladpeterselie



pruimtomaaten



rode ui



magere yoghurt



cashewnoten

Voor 1 persoon

- 75 g sperziebonen
- 75 g bulgur
- 1 citroen
- 1 takje verse rozemarijn
- 1 kipfilet
- 15 g verse bladpeterselie
- 100 g pruimtomaten
- ½ rode ui
- 65 g magere yoghurt
- 25 g cashewnoten

Zelf toevoegen: olijfolie, zeezout en zwarte peper

Voedingswaarden per persoon:

CALORIEËN	VET	VERZADIGD VET	EIWITTEN	KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZOUT	VEZELS
799.0 kcal	33.2 g	5.7 g	48.3 g	81.4 g	17.6 g	1.4 g	10.4 g

Allergenen: tarwe, melk, noten

HelloFresh is trotse sponsor van de Jamie Oliver Food Foundation, registered UK charity nr. 1094536



1. Maak de **sperziebonen** schoon en snijd in stukken van 3 cm. Breng de **bulgur** in een pan met heet water op hoog vuur aan de kook, draai het vuur middelhoog en laat 10 tot 15 minuten pruttelen, tot de korrels gaar zijn. Kook de boontjes de laatste 3 minuten mee, giet alles af, doe terug in de warme pan en zet met deksel opzij.
2. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers het sap uit. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn**, hak grof en leg samen met de citroenrasp op een snijplank. Leg hierop de **kipfilet**. Breng op smaak met **peper** en **zout**, sprenkel er ½ theelepel **olie** over en keer hem om.
3. Leg plasticfolie op de **kipfilet**, sla hem plat met de zware pan en prik er 3 satéprikkers horizontaal doorheen (knip ze eventueel op maat).
4. Pluk en hak de **bladpeterselie** fijn, hak de **tomaten** grof, snipper de **ui** en doe deze met de helft van het citroensap bij de gekookte **bulgur** en boontjes.
5. Meng de **yoghurt** met een beetje citroensap en een snufje **peper** en **zout** in een kom.
6. Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze in een droge koekenpan op matig vuur.
7. Zet de pan met ½ eetlepel **olie** terug op het vuur, en bak de **kipfilet** 2 tot 3 minuten aan elke kant, tot hij gaar is – afhankelijk van de dikte kan het iets langer duren.
8. Roer de bulgursalade, voeg naar smaak **peper** en **zout** toe, schep het op een mooi hoopje op je bord en strooi er de gehakte nootjes op een hoopje er naast.
9. Snijd de **kipfilet** op een schone snijplank, tussen de spiesjes in drieën en leg ze op je bord. Serveer met de **yoghurt** en de salade.

Jamie O



Veel plezier met koken! En vergeet niet een foto te maken en die te delen! #hellojamie



Kijk voor meer inspiratie op
www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

Voor 2 personen

- 150 g sperziebonen
- 150 g bulgur
- 1 citroen
- 2 takjes verse rozemarijn
- 2 kipfilets
- 15 g verse bladpeterselie
- 200 g pruimtomaten
- ½ rode ui
- 130 g magere yoghurt
- 50 g cashewnoten

Zelf toevoegen: olijfolie, zeezout en zwarte peper

Voedingswaarden per persoon:

CALORIEËN	VET	VERZADIGD VET	EIWITTEN	KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZOUT	VEZELS
703.0 kcal	24.7 g	4.4 g	46.9 g	76.5 g	14.2 g	1.4 g	4.4 g

Allergenen: tarwe, melk, noten

HelloFresh is trotse sponsor van de Jamie Oliver Food Foundation, registered UK charity nr. 1094536



1. Maak de **sperziebonen** schoon en snijd in stukken van 3 cm. Breng de **bulgur** in een pan met heet water op hoog vuur aan de kook, draai het vuur middelhoog en laat 10 tot 15 minuten pruttelen, tot de korrels gaar zijn. Kook de boontjes de laatste 3 minuten mee, giet alles af, doe terug in de warme pan en zet met deksel opzij.
2. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers het sap uit. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn**, hak grof en leg samen met de citroenrasp op een snijplank. Leg hierop de **kipfilets**. Breng op smaak met **peper** en **zout**, sprenkel er ½ theelepel **olie** over en keer ze hem om.
3. Leg plasticfolie op de **kipfilets**, sla ze plat met de zware pan en prik er bij elk 3 satéprikkers horizontaal doorheen (knip ze eventueel op maat).
4. Pluk en hak de **bladpeterselie**, hak de **tomaten** grof, snipper de **ui**, en doe alles met de helft van het citroensap bij de gekookte **bulgur** en boontjes.
5. Meng de rest van het citroensap in een kom met de **yoghurt** en een snuffe **peper** en **zout** naar smaak.
6. Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze in een droge koekenpan op matig vuur.
7. Zet een pan met ½ eetlepel **olie** terug op het vuur, en bak de **kipfilets** 2 tot 3 minuten aan elke kant, tot ze gaar zijn – afhankelijk van de dikte kan het iets langer duren.
8. Roer de bulgursalade, voeg naar smaak **peper** en **zout** toe, schep het op een mooi hoopje op je bord en strooi er de gehakte nootjes op een hoopje er naast.
9. Snijd de **kipfilets** op een schone snijplank, tussen de spiesjes in drieën en leg ze op je bord. Serveer met de **yoghurt** en de salade.

Jamie O



Veel plezier met koken! En vergeet niet een foto te maken en die te delen! #hellojamie



Kijk voor meer inspiratie op
www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

Voor 3 personen

- 230 g sperziebonen
- 230 g bulgur
- 2 citroenen
- 3 takjes verse rozemarijn
- 3 kipfilets
- 30 g verse bladpeterselie
- 300 g pruimtomaten
- 1 rode ui
- 190 g magere yoghurt
- 75 g cashewnoten

Zelf toevoegen: olijfolie, zeezout en zwarte peper

Voedingswaarden per persoon:

CALORIEËN	VET	VERZADIGD VET	EIWITTEN	KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZOUT	VEZELS
696.0 kcal	22.2 g	4.0 g	47.2 g	78.9 g	14.9 g	1.0 g	4.8 g

Allergenen: tarwe, melk, noten

HelloFresh is trotse sponsor van de Jamie Oliver Food Foundation, registered UK charity nr. 1094536



1. Maak de **sperziebonen** schoon en snijd in stukken van 3 cm. Breng de **bulgur** in een pan met heet water op hoog vuur aan de kook, draai het vuur middelhoog en laat 10 tot 15 minuten pruttelen, tot de korrels gaar zijn. Kook de boontjes de laatste 3 minuten mee, giet alles af, doe terug in de warme pan en zet met deksel opzij.
2. Rasp de schil van de **citroenen** met een fijne rasp en pers het sap uit. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn**, hak grof en leg samen met de citroenrasp op een snijplank. Leg hierop de **kipfilets**. Breng op smaak met **peper** en **zout**, sprenkel er 1½ theelepel **olie** over en keer ze om.
3. Leg plasticfolie op de **kipfilets**, sla ze plat met de zware pan en prik er bij elk 3 satéprikkers horizontaal doorheen (knip ze eventueel op maat).
4. Pluk en hak de **bladpeterselie**, hak de **tomaten** grof, snipper de **ui**, en doe alles met de helft van het citroensap bij de gekookte **bulgur** en boontjes.
5. Meng de rest van het citroensap in een kom met de **yoghurt** en een snuffe **peper** en **zout** naar smaak.
6. Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze in een droge koekenpan op matig vuur.
7. Zet een pan met ½ eetlepel **olie** terug op het vuur, en bak de **kipfilets** 2 tot 3 minuten aan elke kant, tot ze gaar zijn – afhankelijk van de dikte kan het iets langer duren.
8. Roer de bulgursalade, voeg naar smaak **peper** en **zout** toe, schep het op een mooi hoopje op je bord en strooi er de gehakte nootjes op een hoopje er naast.
9. Snijd de **kipfilets** op een schone snijplank, tussen de spiesjes in drieën en leg ze op je bord. Serveer met de **yoghurt** en de salade.

Jamie O



Veel plezier met koken! En vergeet niet een foto te maken en die te delen! #hellojamie



Kijk voor meer inspiratie op
www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

Voor 4 personen

- 300 g sperziebonen
- 300 g bulgur
- 2 citroenen
- 4 takjes verse rozemarijn
- 4 kipfilets
- 30 g verse bladpeterselie
- 400 g pruimtomaten
- 1 rode ui
- 255 g magere yoghurt
- 100 g cashewnoten

Zelf toevoegen: olijfolie, zeezout en zwarte peper

Voedingswaarden per persoon:

CALORIEËN	VET	VERZADIGD VET	EIWITTEN	KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZOUT	VEZELS
637,0 kcal	18,7 g	3,2 g	44,7 g	74,3 g	13,6 g	0,9 g	4,0 g

Allergenen: tarwe, melk, noten

HelloFresh is trotse sponsor van de Jamie Oliver Food Foundation, registered UK charity nr. 1094536



1. Maak de **sperziebonen** schoon en snijd in stukken van 3 cm. Breng de **bulgur** in een pan met heet water op hoog vuur aan de kook, draai het vuur middelhoog en laat 10 tot 15 minuten pruttelen, tot de korrels gaar zijn. Kook de boontjes de laatste 3 minuten mee, giet alles af, doe terug in de warme pan en zet met deksel opzij.
2. Rasp de schil van de **citroenen** met een fijne rasp en pers het sap uit. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn**, hak grof en leg samen met de citroenrasp op een snijplank. Leg hierop de **kipfilets**. Breng op smaak met **peper** en **zout**, sprenkel er 2 theelepels **olie** over en keer ze om.
3. Leg plasticfolie op de **kipfilets**, sla ze plat met de zware pan en prik er bij elk 3 satéprikkers horizontaal doorheen (knip ze eventueel op maat).
4. Pluk en hak de **bladpeterselie**, hak de **tomaten** grof, snipper de **ui**, en doe alles met de helft van het citroensap bij de gekookte **bulgur** en boontjes.
5. Meng de rest van het citroensap in een kom met de **yoghurt** en een snuffe **peper** en **zout** naar smaak.
6. Hak de **cashewnoten** grof en rooster ze in een droge koekenpan op matig vuur.
7. Zet een pan met ½ eetlepel **olie** terug op het vuur, en bak de **kipfilets** 2 tot 3 minuten aan elke kant, tot ze gaar zijn – afhankelijk van de dikte kan het iets langer duren.
8. Roer de bulgursalade, voeg naar smaak **peper** en **zout** toe, schep het op een mooi hoopje op je bord en strooi er de gehakte nootjes op een hoopje er naast.
9. Snijd de **kipfilets** op een schone snijplank, tussen de spiesjes in drieën en leg ze op je bord. Serveer met de **yoghurt** en de salade.

Jamie O



Veel plezier met koken! En vergeet niet een foto te maken en die te delen! #hellojamie



Kijk voor meer inspiratie op
www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

Voor 5 personen

- 380 g sperziebonen
- 380 g bulgur
- 3 citroenen
- 5 takjes verse rozemarijn
- 5 kipfilets
- 45 g verse bladpeterselie
- 500 g pruimtomaten
- 2 rode uien
- 320 g magere yoghurt
- 125 g cashewnoten

Zelf toevoegen: olijfolie, zeezout en zwarte peper

Voedingswaarden per persoon:

CALORIEËN	VET	VERZADIGD VET	EIWITTEN	KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZOUT	VEZELS
632.0 kcal	17.0 g	2.9 g	45.0 g	76.9 g	14.9 g	1.2 g	4.4 g

Allergenen: tarwe, melk, noten

HelloFresh is trotse sponsor van de Jamie Oliver Food Foundation, registered UK charity nr. 1094536



1. Maak de **sperziebonen** schoon en snijd in stukken van 3 cm. Breng de **bulgur** in een pan met heet water op hoog vuur aan de kook, draai het vuur middelhoog en laat 10 tot 15 minuten pruttelen, tot de korrels gaar zijn. Kook de boontjes de laatste 3 minuten mee, giet alles af, doe terug in de warme pan en zet met deksel opzij.
2. Rasp de schil van de **citroenen** met een fijne rasp en pers het sap uit. Ris de blaadjes van de takjes **rozemarijn**, hak grof en leg samen met de citroenrasp op een snijplank. Leg hierop de **kipfilets**. Breng op smaak met **peper** en **zout**, sprenkel er 2½ theelepel **olie** over en keer ze om.
3. Leg plasticfolie op de **filets**, sla ze plat met de zware pan en prik er bij elk 3 prikkers horizontaal doorheen (knip ze eventueel op maat).
4. Pluk en hak de **bladpeterselie**, hak de **tomaten** grof, snipper de **ui**, en doe alles met tweederde deel van het citroensap bij de gekookte **bulgur** en boontjes.
5. Meng de rest van het citroensap in een kom met de **yoghurt** en een snuffel **peper** en **zout** naar smaak.
6. Rooster de **cashewnoten** in een koekenpan op matig vuur, en hak ze op een snijplank.
7. Zet een pan met ½ eetlepel **olie** terug op het vuur, en bak de **kipfilets** 2 tot 3 minuten aan elke kant, tot ze gaar zijn – afhankelijk van de dikte kan het iets langer duren.
8. Roer de bulgursalade, voeg naar smaak **peper** en **zout** toe, schep het op een mooi hoopje op je bord en strooi er de gehakte nootjes op een hoopje er naast.
9. Snijd de **kipfilets** op een schone snijplank, tussen de spiesjes in drieën en leg ze op je bord. Serveer met de **yoghurt** en de salade.

Jamie O



Veel plezier met koken! En vergeet niet een foto te maken en die te delen! #hellojamie



Kijk voor meer inspiratie op
www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 40
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

WIJNBOX

Masan blanc
Aardappeltortilla is een stevig gerecht. Deze frisse Zuid-Franse wijn en de komkommersalade bieden wat tegen-gewicht. Zo zorg je voor de perfecte balans.



Aardappeltortilla met paprika, feta en mais

Met frisse komkommersalade

Deze aardappeltortilla maak je extra smaakvol door er naast aardappel ook paprika, bosui en oregano aan toe te voegen. Je geeft het een bijzondere twist met de Griekse feta. Deze kaas is afkomstig van de Griekse familie Hrysafi. Wil je weten hoe de feta gemaakt wordt? Kijk dan op onze blog.

bewaar in de koelkast



40-45 min



veel handelingen



eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kind-vriendelijk



glutenvrij



Bosui



Feta



Vrije-uitloepi



Komkommer



Maiskolf



Frieslander aardappel



Gele paprika



Oregano

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maiskolf	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (frieslander) (g)	150	300	450	600	750	900
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Bosui	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Vrije-uitloopei 3)	2	4	6	8	10	12
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 7) Melk/lactose

Benodigdheden

Pan met deksel,
aluminiumfolie,
kom, ovenschaal,
saladekom

Voedingswaarden 680 kcal | 28 g eiwit | 53 g koolhydraten | 39 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 10 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen.

2 Maak ondertussen de maiskolf schoon, leg de kolf op een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm per persoon. Verdeel het grootste deel van de roomboter er in klontjes over en breng op smaak met peper en zout. Vouw het aluminiumfolie dicht, zodat er geen lucht bij kan komen.

3 Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van ½ - 1 cm. Kook de aardappelen, 8 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

4 Snijd ondertussen de paprika klein en de bosui in fijne ringen. Verkruimel de feta. Kluts in een kom het ei met de bosui, oregano en ⅓ van de feta en breng op smaak met peper en zout.

5 Vet een ovenschaal in met de overige roomboter. Voeg de paprika en gekookte aardappelen toe en schenk het eimengsel erover. Zet de ovenschotel samen met de maiskolven in de oven en bak 30 minuten. Laat de ovenschaal vanaf 2 personen voor elk extra persoon 5 minuten langer garen. Test of de tortilla gaar is door te controleren of het ei in het midden gestold is. Haal na 30 minuten de maiskolven uit de oven. Let op: er kan hete stoom uit de pakketjes komen!

6 Snijd ondertussen de komkommer in kleine blokjes en voeg toe aan een kleine saladekom. Voeg de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en overige feta toe en breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de aardappeltortilla over de borden. Serveer met de maiskolf en met de komkommersalade.





WIJNBOX

Cabriz branco
Deze aromatische wijn komt goed tot zijn recht door de knoflook, peper en oude kaas in dit gerecht. De kruidige tonen gaan bovendien goed samen met de basilicum.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

WEEK 40
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Spaghetti aglio olio met venkel, grana padano en basilicum

Waan je voor even in Italië

Pasta aglio olio is een echte klassieker uit de Italiaanse keuken. Oorspronkelijk is het een eenvoudig voorgerecht met enkel knoflook, olijfolie en peterselie. Jij maakt er deze week een volwaardig hoofdgerecht van door er groenten, grana padano en pijnboompitten aan toe te voegen.

bewaar in de koelkast



20-25 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



Verse basilicum



Grana padano



Venkel



Knoflookteen



Pijnboompitten



Cherrytomaten



Spaghetti integrale



Sjalot



Oregano

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	2	4	6	8	10	12
Pijnboompitten (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spaghetti integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum (blaadjes) 23)	6	12	18	24	30	36
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Grana padano (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van

19) pinda's, **22)** noten en

23) selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, ovenschaal

Voedingswaarden 725 kcal | 23 g eiwit | 75 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 13 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de spaghetti. Snijd of pers de helft van de knoflook fijn en snijd de andere helft in dunne plakjes.

2 Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in fijne repen. Leg de venkel, cherrytomaten en plakjes knoflook in een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout, meng goed en bak 15 minuten in de oven.

4 Kook de spaghetti in de pan met deksel, afgedekt, 10 minuten en giet daarna af. Snipper ondertussen de sjalot en scheur de basilicum klein.

5 Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit de sjalot en overige knoflook 3 minuten op laag vuur. Voeg de oregano toe en bak 1 minuut mee. Voeg de spaghetti en de helft van de grana padano toe. Verhit 1 minuut op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

6 Haal de pan van het vuur en voeg de groenten uit de oven toe. Voeg ook de extra vierge olijfolie en de helft van de basilicum toe.

7 Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de pijnboompitten, overige basilicum en grana padano.

Tip! Houd je liever van zachtere venkel? Bak deze dan alvast 5 minuten voor in de oven, voeg vervolgens de tomaten toe en bak samen nog 15 minuten.





www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WIJNBOX

Sedosa blanco

Sedosa Blanco is een wijn die zich aanpast aan minder voor de hand liggende smaken zoals de appelder in dit gerecht.



WEEK 40
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Hollands stoofpotje met appel en peen

Haal de herfst in huis met dit stoofpotje

Een rijke stoofpot vol groenten, op smaak gebracht met tijm en verse dragon. Je bereid de groenten in frisse appelder. Door deze te laten koken vervliegt de alcohol grotendeels. Dit gebeurt bij 60 graden Celsius. Hierdoor blijft alleen de zoete smaak van de appelder achter in het gerecht.

bewaar in de koelkast



35-40 min



veel handelingen



eet binnen 5 dagen



vegetarisch



kindvriendelijk



glutenvrij



Peen



Prei



Appelder



Dragon



Ui



Nicola aardappelen



Tomatenpuree



Tijm



Elstar appel



Linzen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (nicola) (g)	150	300	450	600	750	900
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Appelcider (ml) 12)	150	250	350	450	550	650
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Elstar appel	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Dragon (takjes) 23)	3	5	8	10	13	15
Linzen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillon (ml)*	100	200	300	400	500	600
Roomboter (el)*	1	2	2	3	3	4
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

12) Sulfit

Kan sporen bevatten van

23) selderij.

Benodigheden

Stoof of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 615 kcal | 17 g eiwit | 81 g koolhydraten | 15 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 24 g vezels



1 Bereid de bouillon en snipper de ui. Was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de peen in dunne halve plakken en de prei in ringen.



2 Verhit de roomboter in een stoof- of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de appelcider toe en laat 2 minuten op hoog vuur inkoken.



3 Voeg vervolgens de tomatenpuree, mosterd en tijm toe en bak al roeren- de 1 minuut. Voeg de aardappelen, groenten en de bouillon toe. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 15 minuten stoven.



4 Snijd ondertussen de appel in blokjes en het blad van de dragon fijn. Voeg in de laatste 3 minuten de appel, linzen (inclusief vocht) en de witte balsamicoazijn toe.

5 Roer vlak voor het opdienen de helft van de dragon door de groenten en verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige dragon.

Tip! Houd je niet zo van een anijsachtige smaak? Proef de dragon dan eerst voor je deze toevoegt.

Hello
FRESH

WIJNBOX

Synera blanco

Voor een mooi contrast bij dit najaarsgerecht kiezen we een frisse wijn met een licht exotische touch. Proost!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

OVER
Smaak
• VALT TE •
TWISTEN

Kijk maandag om 21.00 uur bij SBS6 naar *Over smaak valt te twisten* voor het gerecht van volgende week!
Meer info: www.hellofresh.nl/over-smaak-valt-te-twisten

WEEK 40
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gevulde courgette met ratatouille van champignons

Met parelgerst van broccoli en geitenkaas

Voor dit gerecht maak je kuipjes van courgette. Deze vul je met een ratatouille van champignons. Je combineert dit niet met de kaas-muffins, zoals in het kookprogramma, maar met parelgerst die je op smaak brengt met tijm, walnoten en geitenkaas. Zo hebben we er een volwaardige vega-maaltijd van gemaakt. bewaar in de koelkast



30-35 min



veel
handelingen



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



Broccoli



Champignon-
oesterzwammix



Oude geitenkaas



Verse tijm



Parelgerst



Ui



Knoflook



Courgette



Walnoten

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelgerst (g) 1) 25)	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflook	1	2	2	3	3	4
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g)	100	200	300	400	500	600
Walnoten (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Champignon- oesterzwammix (g)	100	200	300	400	500	600
Oude geitenkaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Verse tijm (takjes) 23)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
8) Noten
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **22)** (andere)
noten, **23)** selderij en
25) sesam.

Benodigdheden

Grote pan met deksel,
pan met deksel,
koekenpan, bakplaat
met bakpapier

Voedingswaarden 747 kcal | 31 g eiwit | 82 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 21 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng water aan de kook in een grote pan met deksel voor de broccoli en courgette. Bereid de bouillon in een andere pan met deksel en voeg de parelgerst toe. Kook, afgedekt, 25 minuten. Giet daarna af indien nodig en laat afgedekt uitstomen.



2 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de courgette in de breedte in drie gelijke stukken per persoon. Verwijder de zaadlijsten van de courgette met een lepel zodat er een kuipje ontstaat. Snijd de zaadlijsten klein en bewaar apart. Snijd de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Hak de walnoten fijn.



3 Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de walnoten, zonder olie, 2 - 3 minuten lichtbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan en fruit de ui en knoflook 3 minuten op middellaag vuur. Voeg de zaadlijsten en champignons-oesterzwammix toe en bak 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 Kook de courgette-kuipjes en de broccoli 4 - 5 minuten in de grote pan met deksel op middellaag vuur. Giet daarna af, leg de courgette op een schone theedoek en laat de broccoli in de pan uitstomen.

5 Plaats de courgette-kuipjes op een bakplaat met bakpapier en vul met champignonmengsel. Bestrooi met de helft van de walnoten en de helft van de geitenkaas. Bak 10 minuten in de oven.

6 Ris de tijm van de takjes en snijd fijn. Houd 1 roosje broccoli per persoon apart. Meng de broccoli, het overige champignonmengsel, de helft van de tijm en de overige geitenkaas met de parelgerst. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel de parelgerst over de borden, serveer met 3 courgette-kuipjes per persoon, 1 roosje broccoli per persoon en de overige walnoten en tijm.



WEEK 40
2016



Goedemorgen!

Vorraadkast

- ☐ Mango
- ☐ Hennepzaad
- ☐ Gemengde noten
- ☐ Bananen
- ☐ Lijnzaad
- ☐ Honing
- ☐ Kaneel

Koelkast

- ☐ Halfvolle standyoghurt
- ☐ Sinaasappel-banaansap
- ☐ Blauwe druiven
- ☐ Bulgaarse yoghurt
- ☐ Vrije-uitloopei
- ☐ Perssinaasappels
- ☐ Ananas-meloensap
- ☐ Sinaasappel-kiwisap

Zelf toevoegen: zout, roomboter

Ontbijtbox

- 1 Bulgaarse yoghurt met blauwe druiven en gemengde noten
- 2 Mangosmoothie met hennepzaad
- 3 Bananenpannenkoekjes met kaneel en honing



2x

Bulgaarse yoghurt met blauwe druiven en gemengde noten

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Blauwe druiven (g)	250	500
Bulgaarse yoghurt (ml) 7) 15) 20)	250	500
Gemengde noten (g) 8) 19) 22)	50	100

Allergenen 7) Melk/lactose **8)** Noten. Kan sporen bevatten van **15)** gluten, **19)** pinda's, **20)** soja en **22)** (andere) noten.

Voedingswaarden 359 kcal | 12 g eiwit | 32 g koolhydraten | 20 g vet | waarvan 6 g verzadigd | 4 g vezels

1 Snijd de druiven doormidden en verdeel de druiven en Bulgaarse yoghurt over de kommen.

2 Garneer met de gemengde noten.



2x

Mangosmoothie met hennepzaad

Ingrediënten voor 1 ontbijt	2P	4P
Mango	½	1
Stand yoghurt halfvol (g) 7) 15) 20)	250	500
Hennepzaad (g) 19) 22)	15	30
Sinaasappel-banaansap (ml)	125	250

Allergenen 7) Melk/lactose. Kan sporen bevatten van **15)** gluten, **19)** pinda's, **20)** soja en **22)** noten.

Voedingswaarden 196 kcal | 9 g eiwit | 26 g koolhydraten | 5 g vet | waarvan 2 g verzadigd | 2 g vezels

1 Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit.

2 Meng de mango met de yoghurt, het grootste deel van het hennepzaad en het sinaasappel-banaan-sap in een blender of hoge kom en pureer tot een dikke smoothie.

3 Verdeel de mangosmoothie over grote glazen en garneer met de overige hennepzaad.

De vermelde voedingswaarden zijn berekend per persoon per portie. Maak de ingrediënten waarbij dit nodig is schoon, voordat je ze verwerkt in het gerecht. Wil je voor volgende week pauzeren of je box wijzigen? Geef dit uiterlijk de woensdag voor de volgende levering aan ons door via je account. Heb je vragen over de producten of onze service? Neem dan contact op met onze klantenservice.



Bananenpannenkoekjes met kaneel en honing



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Bananen	2	4
Vrije-uitloopei 3)	4	8
Lijnzaad (g) 19) 22)	30	60
Persinaasappels	6	12
Honing (potje)	1	2
Kaneel (tl)	1	2
Zout*	Snufje	
Roomboter (el)*	2	4

* Zelf toevoegen

Benodigheden

Kom, koekenpan

Allergenen

3) Eieren

Kan sporen bevatten van 19) pinda's en 22) noten.



Voedingswaarden

440 kcal | 15 g eiwit | 52 g koolhydraten | 17 g vet | waarvan 8 g verzadigd | 3 g vezels

1 Prak de bananen met een vork in een kom.

2 Voeg de eieren, de helft van het lijnzaad en een snufje zout toe en roer met de vork tot een beslag.

3 Verhit ¼ deel van de roomboter in een koekenpan en bak van ¼ deel van het beslag een kleine pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Herhaal dit met het overige beslag.

4 Pers ondertussen de sinaasappels uit.

5 Verdeel de pannenkoeken over de borden, schenk de honing erover en bestrooi met de kaneel en het overige lijnzaad. Serveer met het versgeperste sap.

